

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 27 ноября 2023г. (1 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью "Феникс Групп" ИНН/КПП 1326203101 Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Мухоморова, д. 209		Наименование	Выход, гр	Цена, руб
		Завтрак (нач. кл.)		63-72
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки - 5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 151,2 ккал	40	
3	120	Суп молочный с вермишелью пищевая ценность: белки - 2,02 г, жиры - 2,47 г, углеводы - 15,38 г, калорийность - 120 ккал	200	
4	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 149 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-18,2, жиры-28,54, углеводы-81,7, калорийность-605,6			520	
		Обед (нач. кл.)		69-62
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки - 26,02 г, жиры - 4,52 г, углеводы - 16,98 г, калорийность - 101 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки - 2,12 г, жиры - 2,22 г, углеводы - 19,38 г, калорийность - 116 ккал	200	
3	259	Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки - 22,88 г, жиры - 21,12 г, углеводы - 30,24 г, калорийность - 403 ккал	90/150	
4	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
Итого за обед: белки-30,86, жиры-27,07, углеводы-123,06, калорийность-834,6			740	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	410	Ватрушка с повидлом пищевая ценность: белки - 9 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки - 0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334			275	
Итого за день: белки-51,76, жиры-64,41, углеводы-234,06, калорийность-1774,2			1535	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки - 7,52 г, жиры - 18,72 г, углеводы - 0,8 г, калорийность - 159 ккал	40	
3	120	Суп молочный с вермишелью пищевая ценность: белки - 2,49 г, жиры - 3,05 г, углеводы - 16,07 г, калорийность - 133 ккал	250	
4	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 149 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-18,2, жиры-28,54, углеводы-81,7, калорийность-667,2			570	
		Обед (ст. кл.)		74-93
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки - 29,12 г, жиры - 3,99 г, углеводы - 17,84 г, калорийность - 123 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки - 2,12 г, жиры - 2,22 г, углеводы - 19,38 г, калорийность - 116 ккал	250	
3	259	Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки - 26,69 г, жиры - 24,64 г, углеводы - 35,28 г, калорийность - 470,4 ккал	100/180	
4	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	24	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
Итого за обед: белки-27,75, жиры-23,06, углеводы-102,96, калорийность-825,6			874	
Итого за день: белки-45,95, жиры-51,6, углеводы-184,66, калорийность-1492,8			1444	